

Calabaza de Verano a la Italiana

Sirve: 4 porciones

Ingredientes

2 cucharadas aceite

1 calabaza de verano grande cortada en rodajas finas

1 cucharada agua

sal y pimienta a gusto

1 cucharadita albahaca dulce fresca

6 cucharadas queso rallado romano o parmesano

Preparación

1. En una sartén apta para horno grande, caliente 1 cucharada de aceite a fuego medio alto.
2. Ponga la calabaza en la sartén, agregue el agua y condimente ligeramente con sal, pimienta y albahaca.
3. Cubra y cocine a fuego medio 5 minutos, o hasta que esté algo crujiente.
4. Espolvoree con el queso y vierta el resto del aceite. Coloque en la parrilla del horno precalentado y ase hasta que el queso se derrita y se dore ligeramente.

Sugerencia:

Añadir tomates frescos, pimientos verdes, judías verdes, berenjenas, cebollas y otras verduras de temporada (cortadas).

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	110
Grasa total	9 g
Grasa saturada	2 g
Colesterol	5 mg
Sodio	115 mg
Total de Carbohidrato	4 g
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	2 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	4 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

